

Cognitieve veranderingen

Onzichtbaar, belangrijk en 'behandelbaar' En...bespreekbaar

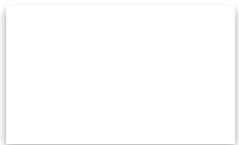
Anne Visser-Meily, revalidatiearts
Revalidatie team (ergo, psy, MW, FT, logo)





Uitspraken

- Ik moet altijd alles plannen. Spontaan iets doen, lukt niet meer. Ons leven is nu saai.
- Alles kost zo veel tijd. Ik moet alles stap voor stap doen. Ik voel me 10 jaar ouder dan dat ik ben.



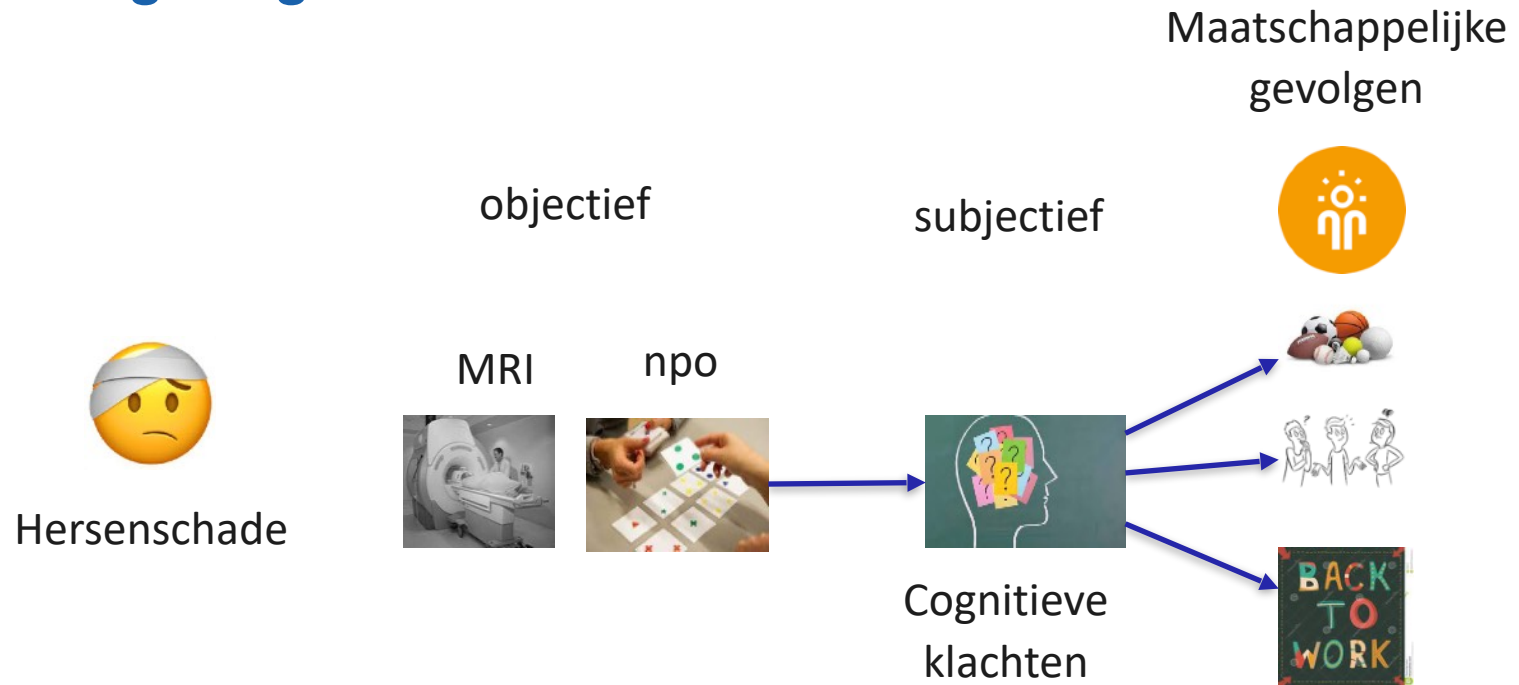
Hersenletsel.....

Uitspraken van partners

- Hij doet zo weinig...het interesseert hem niet meer.....
- Ik mag eigenlijk nog geen boodschappen gaan doen, hij wilt niet dat ik weg ga.



Cognitieve gevolgen na SAB?



Met toestemming van prof Caroline van Heugten, Maastricht UMC

Cognitieve klachten

Trager reageren of trager denken

Geheugen klachten

Concentratie problemen

Moeite met dubbeltaken

Moeite met woordvinding

Moe in het hoofd

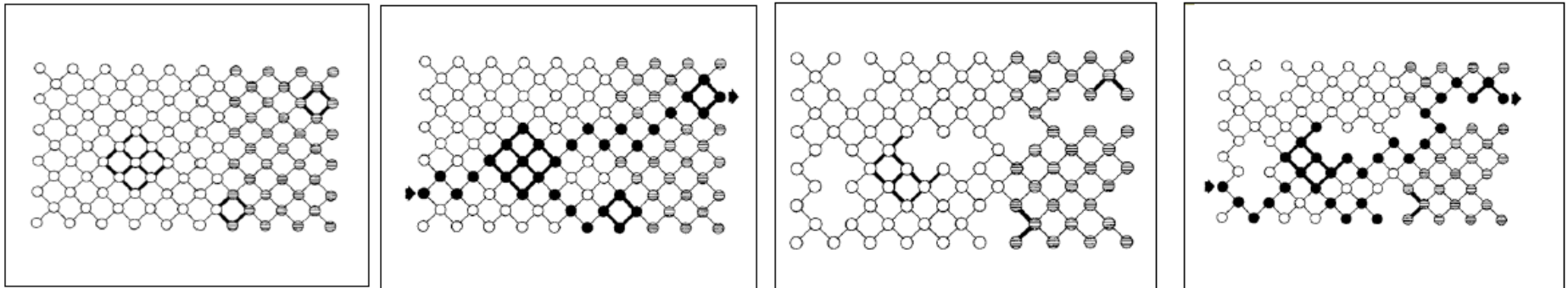
Moeite met plannen



Bij ernstige hersenschade (THL, CVA, SAB)

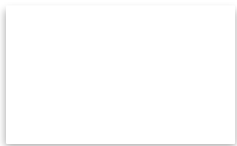
- Diffuus verlies hersencellen (neuronen)
- Verlies verbindingen tussen neuronen

Omweg effect:



Gevolg: ***een vertraagd tempo van informatie verwerking***

Beperkt het vermogen in drukke situaties met tijdsdruk veel informatie te verwerken of de aandacht te verdelen



dank aan prof Joke Spikman, UMCG

Huidige wereld is complex en snel

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)

NAME: _____ Date of birth: _____
 Education: _____ Sex: _____ DATE: _____

VISUOSPATIAL / EXECUTIVE

Draw a cube (see postcard) _____

Draw a cross (see postcard) _____

NAMING

Draw a lion _____

Draw a rhinoceros _____

Draw a camel _____

MEMORY

Read list of words subject must repeat them. Do not repeat after 5 minutes.

SALE VELVET CHURCH GARY BED

ATTENTION

Read list of digits (right to left) _____ Subject has to repeat them for the forward order _____

Read list of letters. The subject must say with his hand at each letter if he goes if it is a word _____

PRACHAALICIBATHEDEANISMOPAB

LANGUAGE

Repeat: I really know that when in the year is July today _____

What day is today under the month when July was in the year _____

ABSTRACTION

Similarity between a pair of items - orange - fruit _____

Health - bicycle _____

Watch - rider _____

FOUR-ROLES

Match each word _____

SALE VELVET CHURCH GARY BED

OPTIONAL

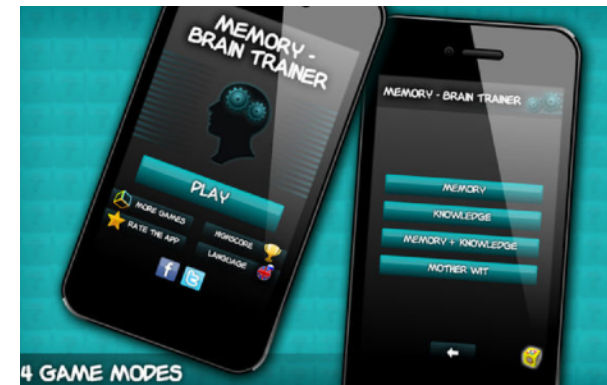
Orientation _____

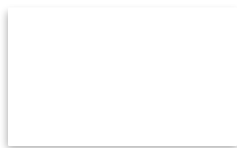
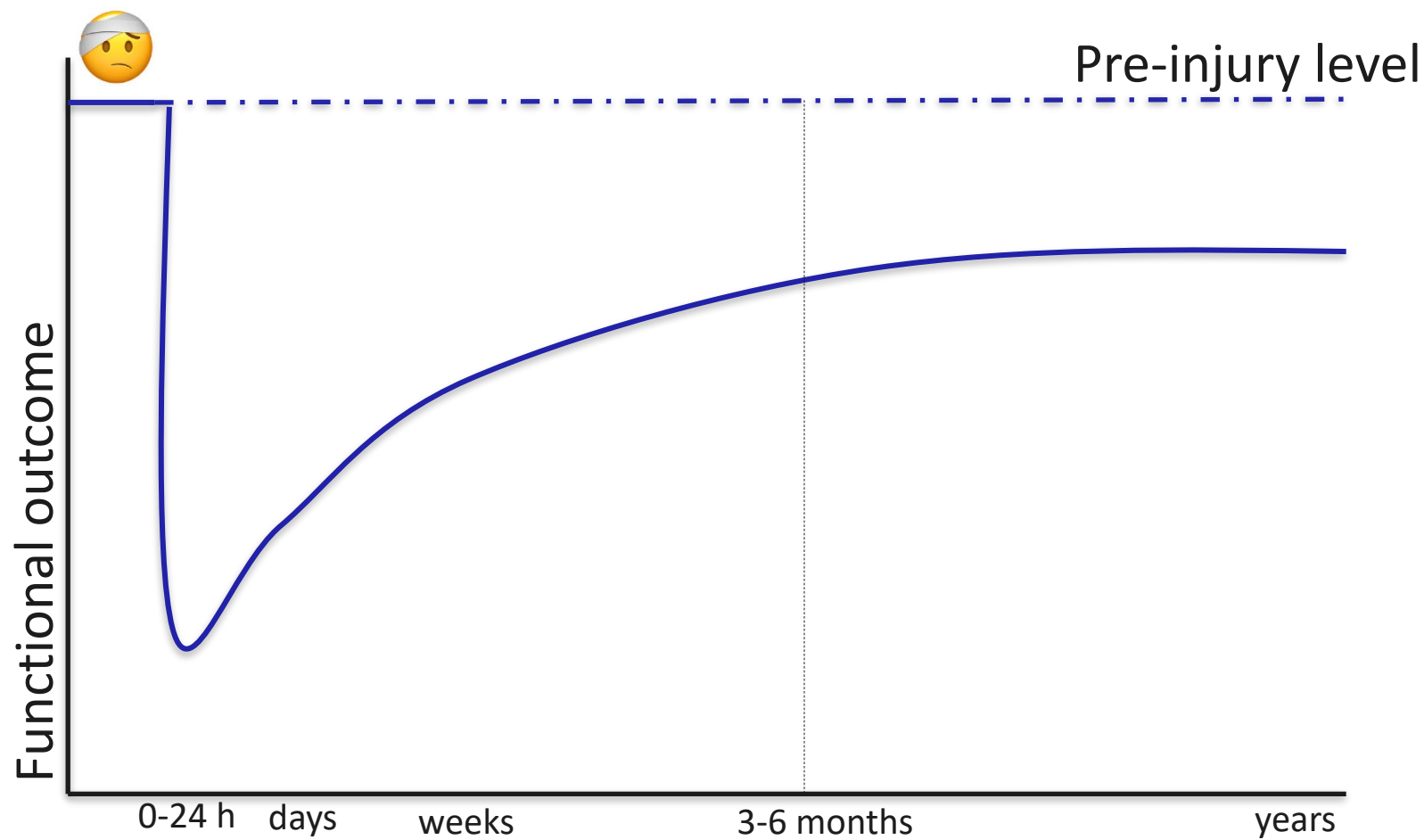
DATE _____

MOCA TOTAL _____



Slecht nieuws!





© Kozama Eekman

plus

Je brein trainen helpt (niet)

De waarde van breintrainingen

ARTIKEL Wat klopt er van de beloften dat het trainen van je brein de mens slimmer en langer gelukkiger kan maken?

Door: lanthe Sahadat 6 augustus 2016, 02:00



Wie leert jongleren, merkt dat het na verloop van tijd beter gaat. Oefening baart kunst. Deze gedachte zou ook gelden voor ons brein. Talloze bedrijven, vaak met het woord 'brain' in de naam, bieden spellen en trainingen aan voor onze hersenen. De claims: concentratieproblemen bij kinderen verkleinen, depressies voorkomen, dementie uitstellen en de beoefenaar slimmer maken. Wat klopt daarvan?

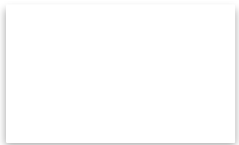


UMC Utrecht
Hersencentrum

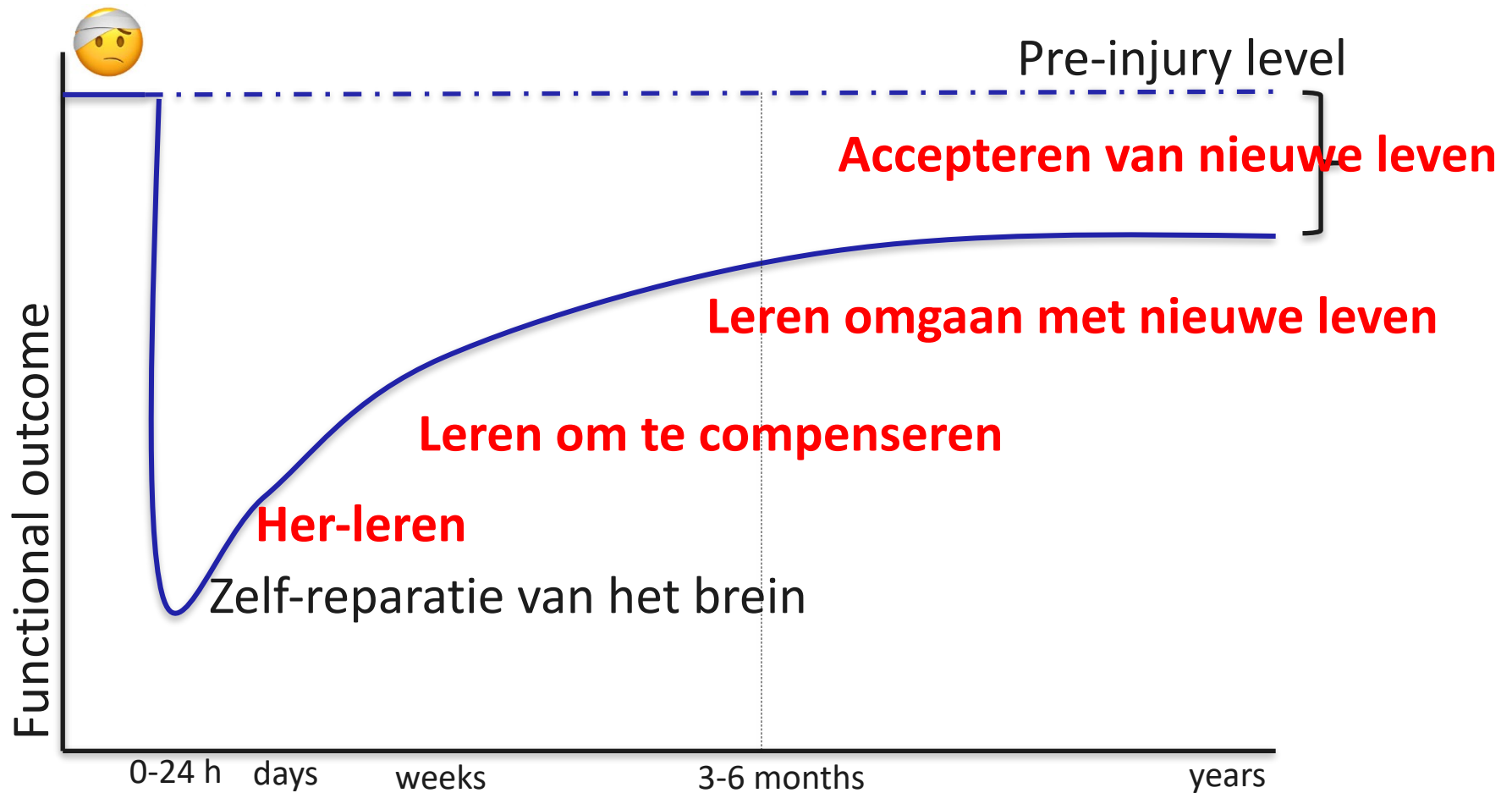
Goed nieuws!



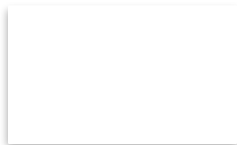
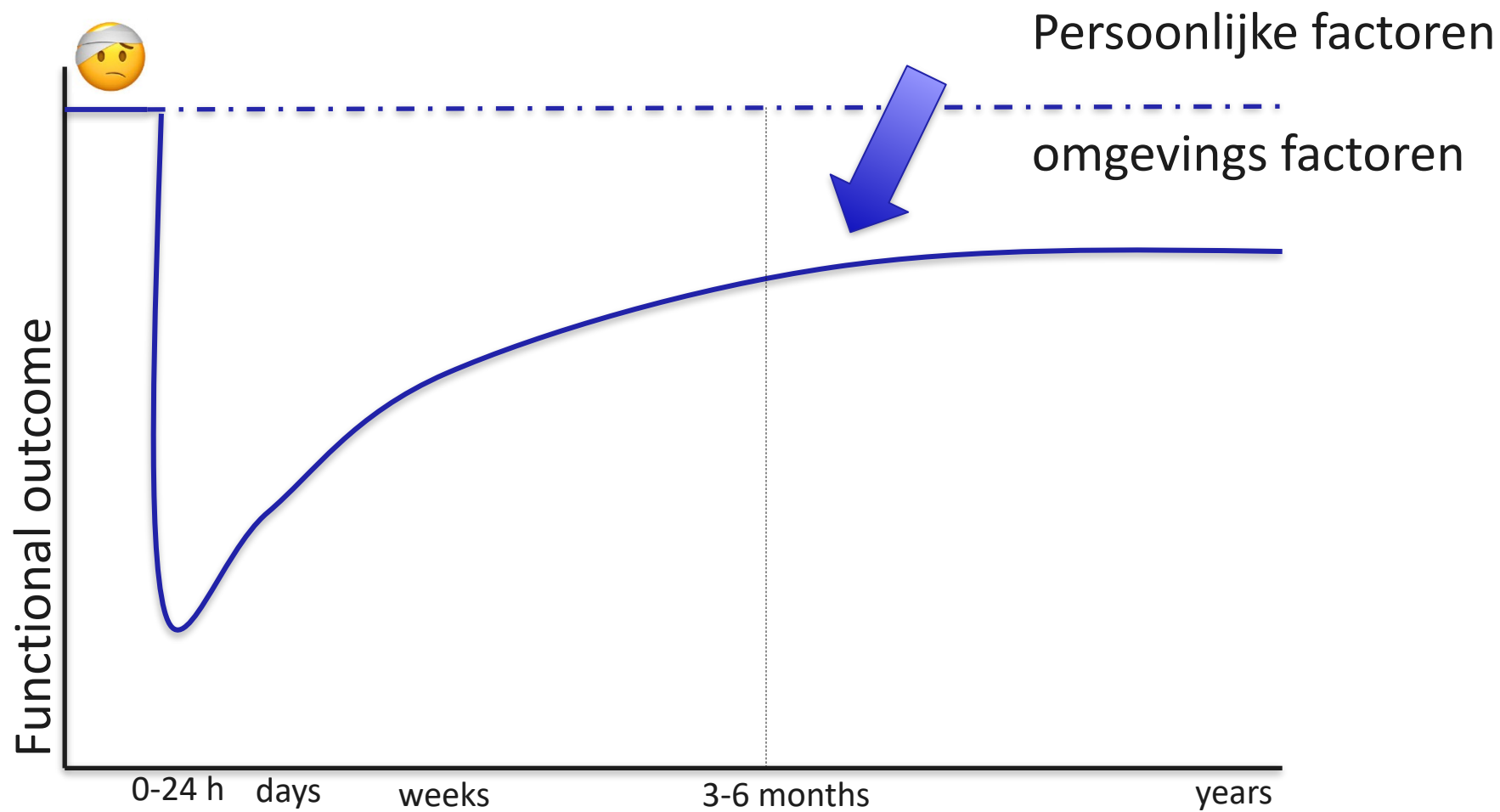
omgaan met - compenseren



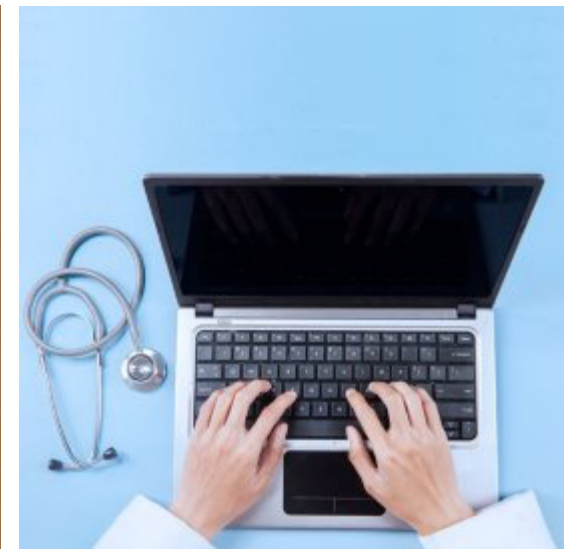
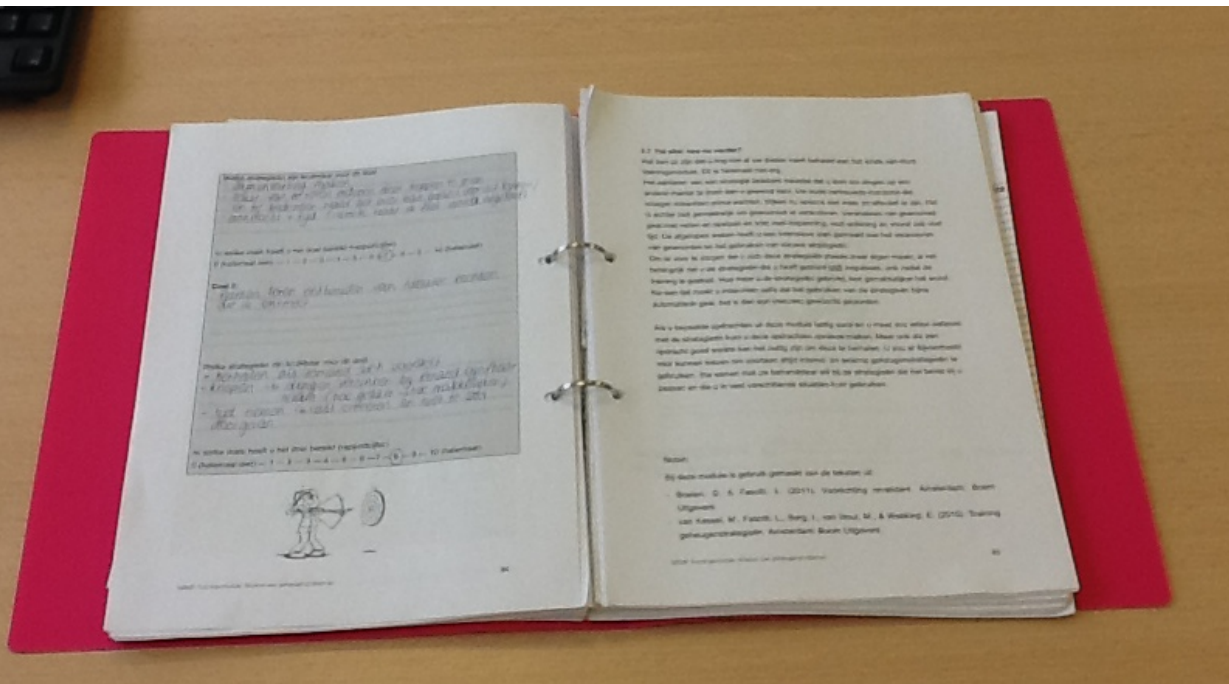
UMC Utrecht
Hersencentrum



Met toestemming van prof Caroline van Heugten, Maastricht UMC



Niet Rennen Maar Plannen



UMC Utrecht
Hersencentrum

Het gebruik van doelen

Doel

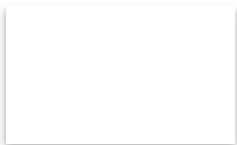
Ik wil de dagen zo plannen dat ze niet te vol zijn en niet alleen bestaan uit poetsen van het huis.

Hoe goed kunt u op dit moment omgaan met dit probleem? :

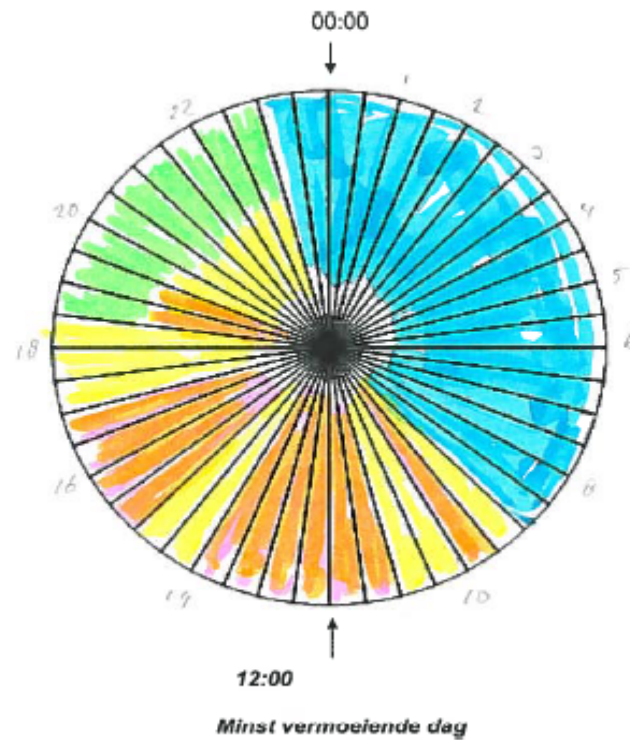
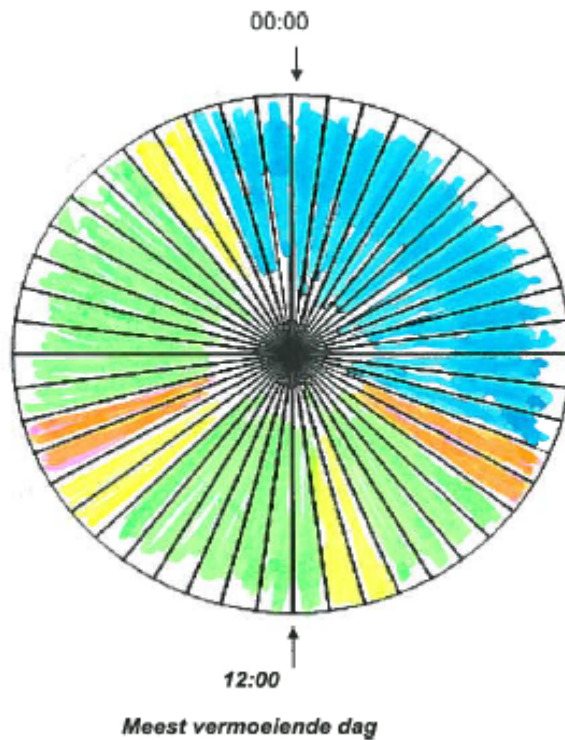
0 (heel slecht) --- 1 --- 2 --- 3 --- **4** -- 5 --- 6 ---7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Waar wilt u naartoe werken:

0 (heel slecht) --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 ---7 --- **8** --- 9 --- 10 (heel goed)



Plannen over dag en week



NRMP Trainingsmodule: Vermoeidheid na hersenletsel: wat nu?

(Tijds)druk voorkomen > vooruit denken en plannen

Kort samengevat: het stappenplan

Stap 1: WAT MOET IK DOEN?

- A. Beschrijf de taak kort
- B. Verdeel de taak in kleinere stappen
- C. Bekijk of tijdsdruk voorkomt bij deze taak.
Zo ja, geef de stappen aan die de tijdsdruk veroorzaken

Stap 2: HET PLAN

- A. Zet de stappen zonder tijdsdruk op een rijtje
- B. Zet de stappen met tijdsdruk op een rijtje
- C. Wat kan ik doen voordat ik start?

Stap 3: NOODPLAN EN DODE MOMENTEN

- A. Welke stappen kan ik alvast uitvoeren tijdens momenten zonder tijdsdruk ('dode momenten')
- B. Maak een noodplan voor de stappen met tijdsdruk

Stap 4: PLAN UITVOEREN

- A. Bewaak regelmatig de stappen met tijdsdruk
- B. Plotselinge tijdsdruk: grijp in volgens plan

Stap 5: EVALUEER DE TAAK

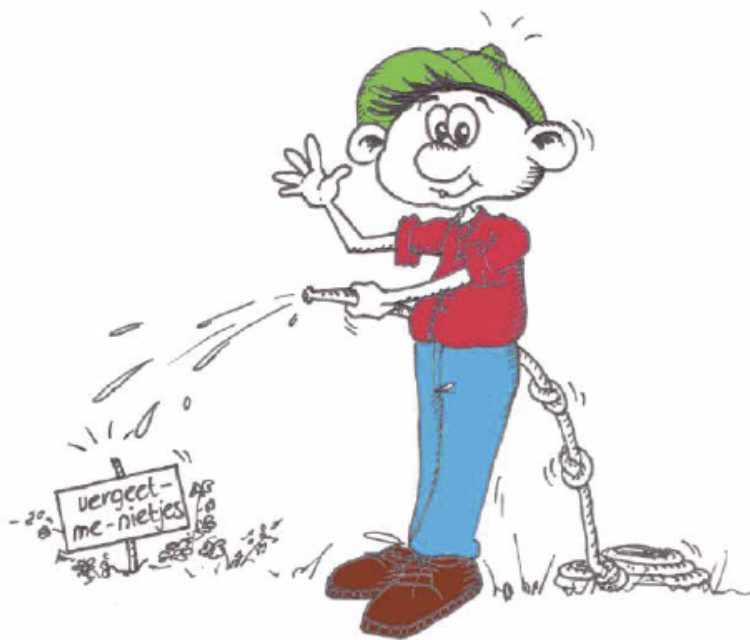
- A. Bekijk stap voor stap of het uitvoeren van de taak gelukt is
- B. Wat kan ik verbeteren aan de stappen die fout gingen?



UMC Utrecht
Hersencentrum

Geheugenstrategieën

- Kalender
- Klok/eierwekker/mobiele telefoon
- Post-it

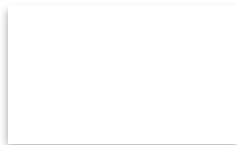
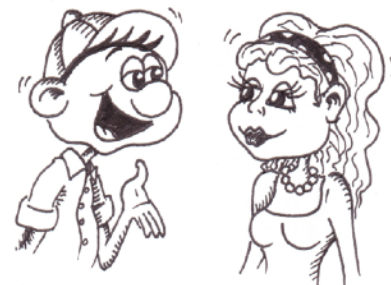


Hoe leg ik aan anderen uit wat er is

Opdracht 4 Strategieën uitleggen aan anderen

U heeft gelezen over de strategieën die u kunt gebruiken om situaties met tijdsdruk te voorkomen en te hanteren.

Bent u in staat om ze te vertellen aan uw partner, vriend, vriendin of goede kennis?
Zo nee, waarom niet?



UMC Utrecht
Hersencentrum

Het brein de baas begint bij het leven zelf!



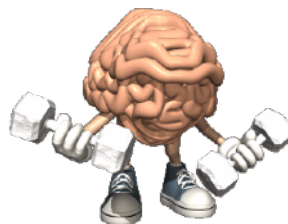
Gezond leven



Voldoende rust



Sociale contacten



Leuke activiteiten doen



Veel bewegen



Nieuwe dingen leren



UMC Utrecht
Hersencentrum